

**SURVEI KONDISI FISIK PADA SISWA EKSTRKURIKULER DAYUNG PERAHU NAGA SMA NEGERI 22  
SURABAYA**

**JURNAL**

**YANUAR REZA AMOS RAHANYAAN**

**066474027**

**UNESA**

**Universitas Negeri Surabaya**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**PRODI S-1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**2013**

# THE SURVEY OF STUDENTS' PHYSICAL CONDITIONS OF TRADITIONAL BOAT RACE EXTRACURRICULAR AT SMAN 22 SURABAYA

YANUAR REZA AMOS RAHANYAAN (066474027)

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA

Dosen Pembimbing: Dr. NURKHOLIS, M.Pd.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA

## ABSTRACT

Extracurricular is an activity programmed by a school. The activities programmed are adapted to the circumstances. The extracurricular of traditional boat race at SMAN 22 Surabaya is a student organization which accommodates the students to develop their achievement of traditional boat race in Surabaya. In rowing, a rower must have certain skills to row with good and proper techniques. To support the achievement, besides the techniques and training, physical condition elements are also needed. Physical conditions in such a sport include muscular strength, muscular endurance, flexibility, and power. The purpose of this study is to determine the physical condition level of the athletes joining traditional boat race extracurricular at SMAN 22 Surabaya.

The analysis method used in this research was descriptive quantitative, while the data collection technique was done by testing the flexibility, abdominal muscle endurance, upper body endurance, high jump, and durability. The objectives of this study were 20 students who join traditional boat race extracurricular at SMAN 22 Surabaya.

Based on the analysis result, it can be concluded that the level of the physical condition of athletes in traditional boat race extracurricular at SMAN 22 Surabaya was categorized 'adequate' according to the result of the five tests done the test of flexibility, abdominal muscle endurance, upper body endurance, leg muscle explosive power, and endurance.

*Keywords: Physical Condition, Extracurricular, Traditional Boat Race.*

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang akan diprogram oleh sekolah, mengenai kegiatan yang akan diprogram disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang bersangkutan. Kegiatan ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya merupakan organisasi kesiswaan yang mengakomodir para siswa dan siswi mengembangkan prestasi dayung perahu di Surabaya. Olahraga dayung seorang pedayung harus memiliki keterampilan untuk dapat mendayung dengan teknik yang baik dan benar. Untuk menunjang prestasi selain teknik dan pembinaan juga dibutuhkan unsur kondisi fisik. Kondisi fisik dalam olahraga dayung perahu antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan *power*. Tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya.

Metode dalam analisis ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes fleksibilitas, daya tahan otot perut, daya tahan tubuh bagian atas, tinggi lompatan, dan daya tahan. Sasaran penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler SMA Negeri 22 Surabaya sebanyak 20 atlet.

Berdasarkan hasil analisis maka, dapat diambil kesimpulan yaitu: tingkat kondisi fisik atlet ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya mempunyai kondisi fisik berkategori cukup dilihat dari hasil keseluruhan lima tes yaitu: tes fleksibilitas, tes daya tahan otot perut, tes daya tahan tubuh bagian atas, tes daya ledak otot tungkai, tes daya tahan.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler, Dayung Perahu.

UNESA  
Universitas Negeri Surabaya

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu *rowing*, *canoeing* dan *traditional boat race*. Dalam tataran dunia Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societies de Aviron* (FISA) untuk *rowing*, *International Canoe Federation* (ICF) untuk *canoeing* dan *International Dragon Boat Race* (IDBF) untuk *traditional boat race*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Kondisi fisik atlet yang baik juga, maka dia akan lebih cepat menguasai teknik-teknik atau taktik gerakan yang diberikan, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah.

Cabang olahraga dayung perahu naga merupakan olahraga yang dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi yang optimal. Menurut Sajoto kondisi fisik terdiri dari kekutan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988: 57-59).

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet dayung perahu naga, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar selain itu faktor asupan gizi juga sangat mempengaruhi. Untuk menghadapi suatu kejuaraan, pembina dan pelatih mempersiapkan program latihan fisik atletnya agar dapat memberikan hasil maksimal dalam berlomba.

Kegiatan ekstrakurikuler dayung perahu naga SMAN 22 Surabaya merupakan Organisasi kesiswaan yang mengakomodir para siswa dan siswi mengembangkan prestasi dayung perahu naga di Surabaya. Program-program yang disusun pelatih dayung SMAN 22 Surabaya sangat membantu upaya pembinaan atlet, di cabang olahraga dayung perahu naga.

Sesuai paparan latar belakang yang diuraikan peneliti, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul yaitu "SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DAYUNG PERAHU NAGA SMA NEGERI 22 SURABAYA" dengan cara pengukuran. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman atau patokan terhadap para calon pelatih dayung perahu naga di Surabaya pada khususnya dan di Jawa Timur pada umumnya.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu; "Bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya?"

### Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya.

### Manfaat Penelitian

1. Pelatih dapat mengukur dan mengetahui kemampuan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler dayung SMA Negeri 22 Surabaya.

2. Pelatih dapat menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dayung SMA Negeri 22 Surabaya.
3. Siswa dapat mengetahui kemampuan kondisi fisik yang dimiliki, Siswa dapat mengetahui manfaat kondisi fisik yang baik.
4. Bagi peneliti sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler dayung SMA Negeri 22 Surabaya.

### Definisi Operasional, Asumsi dan Keterbatasan

1. Definisi Operasional
  - a. Survei adalah pengumpulan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya.
  - b. Kondisi fisik adalah komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya atau oleh setiap cabang olahraga yang diminati untuk mencapai prestasi yang optimal.
  - c. Pengukuran adalah kumpulan sesuatu yang diukur dengan menggunakan alat yang menghasilkan data, atau angka-angka secara validitas melalui beberapa item tes kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan tiap cabang olahraga.
  - d. Olahraga dayung perahu naga adalah jenis nomor perlombaan olahraga dayung yang sedikit berbeda dari nomor perlombaan dayung yang lain. Dengan ukuran perahu tersebut terdiri dari panjang sekitar 12 meter, lebar 1 meter, dan bobot seberat 300 kg. Jumlah personel dalam satu tim berjumlah 14 (empat belas) orang, dengan komposisi 10 (sepuluh) orang bertugas sebagai pendayung, 1 (satu) orang sebagai tekong/pengemudi, 1 (satu) orang genderang dan 2 (dua) orang untuk cadangan.
  - e. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam sekolah. Ekstrakurikuler dalam penelitian ini yang dimaksud adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh Siswa dayung perahu naga SMA Negeri 22 Surabaya.

### 2. Asumsi

"Siswa ekstrakurikuler dayung perahu naga SMA Negeri 22 Surabaya melakukan latihan secara terprogram".

### 3. Keterbatasan

- a. Penelitian ini hanya terbatas pada bagaimanakah tingkat kondisi fisik yang meliputi VO2Max, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, kekuatan otot tungkai, kelentukan siswa ekstrakurikuler dayung perahu naga SMA Negeri 22 Surabaya.
- b. Subjek penelitian ini hanya terbatas pada siswa ekstrakurikuler dayung perahu naga SMA Negeri 22 Surabaya.

### KAJIAN PUSTAKA Survei

Survei, yaitu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas test kesegaran jasmani, kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya. Faktor-faktor yang kiranya dapat dijadikan fokus perhatian pada terbentuknya kualitas belajar-mengajar yang baik diantaranya

: guru, alat-alat pelajaran, kurikulum, metode mengajar dan siswa sendiri. (Arikunto, 2006: 108)

Survei dikatakan, dilakukan secara sistematis apabila sebelum mengadakan survei sudah ditentukan antara lain : Siapa pelaksananya, dilaksanakan dimana, kapan, berapa lama, apa saja yang dilihat, data apa yang dikumpulkan, menggunakan instrumen apa, bagaimana cara menarik kesimpulan dan bagaimana cara melaksanakan. Dengan demikian definisi survei ini dapat dilakukan secara pribadi oleh peneliti maupun berkelompok bekerjasama dengan sekolah.

Apakah survei mengikuti prosedur ilmiah seperti yang dikemukakan oleh John Dewey dalam Arikunto, ia mengemukakan “Survei bukanlah hanya bermaksud mengetahui status gejala, tetapi juga menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standart yang sudah dipilih atau ditentukan”. (Arikunto, 2006: 110)

Menurut pendapat di atas survei bukanlah hanya bermaksud mengetahui status gejala yang diberikan oleh siswa yang berupa kesegaran jasmani siswa, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan normal standart tes kesegaran jasmani yang sudah ditentukan.

Sehubungan dengan pembahasan tersebut dapat dikatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara mengumpulkan data dari sejumlah siswa yang dites kesegaran jasmaninya dalam waktu atau sampai dengan jangka waktu yang bersamaan. Untuk menentukan tingkat kesegaran jasmaninya pada saat itu juga.

### Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam program latihan bagi atlet dayung. Program latihan kondisi fisik haruslah diencanakan secara sistematis yang di tuju untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut pendapat Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharaannya. Dari beberapa komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting dalam dayung yang dominan dalam dayung seperti:

#### 1. $VO_2\text{Max}$

$VO_2\text{max}$  adalah ukuran volume maksimum oksigen yang atlet dapat menggunakannya. Hal ini diukur dalam mililiter per kilogram berat badan per menit (ml/kg/menit).

$VO_2\text{max}$  (maksimal konsumsi oksigen juga, pengambilan oksigen maksimal, puncak serapan oksigen atau kapasitas aerobik) adalah kapasitas maksimum individu tubuh untuk transportasi dan penggunaan oksigen selama latihan tambahan, yang mencerminkan kesegaran jasmani individu. Nama ini berasal dari V (volume per waktu),  $O_2$  (oksigen), max (maksimum).  $VO_2\text{max}$  dinyatakan baik sebagai tingkat mutlak dalam liter oksigen per menit (l/min) atau sebagai tingkat relatif dalam mililiter oksigen per kilogram dari berat badan per menit (ml/kg/menit), ekspresi yang terakhir ini sering digunakan untuk membandingkan kinerja atlet olahraga daya tahan. (Wikipedia,  $VO_2\text{Max}$  (Online), [http://en.wikipedia.org/wiki/VO2\\_max](http://en.wikipedia.org/wiki/VO2_max))

##### a. Mengukur $VO_2\text{max}$

Secara akurat mengukur  $VO_2\text{max}$  melibatkan upaya fisik yang cukup dalam durasi dan intensitas

untuk sepenuhnya pajak sistem energi aerobik. Dalam uji klinis dan atletis umum, hal ini biasanya melibatkan latihan tes dinilai (baik pada *treadmill* atau pada siklus ergometer) di mana intensitas latihan semakin meningkat sementara mengukur ventilasi dan oksigen dan karbon dioksida dari konsentrasi dihirup dan diembuskan udara.  $VO_2\text{max}$  tercapai ketika konsumsi oksigen tetap pada kondisi mapan meskipun peningkatan beban kerja.  $VO_2\text{max}$  didefinisikan oleh persamaan Fick : Ketika nilai-nilai ini diperoleh selama pengusahaan di sebuah upaya maksimal.

Seorang profesor dari latihan dan ilmu olahraga di Universitas Cape Town, menggambarkan sejumlah variabel yang mempengaruhi  $VO_2\text{max}$ , antara lain :

- 1) Umur
- 2) Jenis kelamin
- 3) Kebugaran dan pelatihan
- 4) Perubahan ketinggian
- 5) Tindakan otot-otot ventilasi (Tim Noakes,  $VO_2\text{max}$  (Online), [http://en.wikipedia.org/wiki/VO2\\_max](http://en.wikipedia.org/wiki/VO2_max))

Ada berbagai faktor fisiologis untuk menentukan  $VO_2\text{max}$  :

- 1) Pemanfaatan Teori ( $VO_2\text{max}$  ditentukan oleh kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen yang tersedia).
  - 2) Presentasi Teori (kemampuan sistem kardiovaskular tubuh untuk memberikan oksigen ke jaringan aktif).
- b. Evaluasi tes  $VO_2\text{Max}$
- $VO_2\text{max}$  dapat dilakukan dengan menggunakan tes *bleep* (Menegpora, 2005: 31).
- c.  $VO_2\text{Max}$  yang dibutuhkan oleh olahraga dayung perahu naga

Lomba dayung perahu naga 1000 meter terdiri dari tiga fase yaitu: fase awal, fase menengah, dan fase akhir. Pada saat fase awal, biasanya pendayung memulai startnya dengan rata-rata kayuhan lebih tinggi dibanding fase menengah, dan kecepatan perahu juga lebih tinggi dibanding kecepatan rata-rata perahu selama perlombaan berlangsung. Energi yang dipakai untuk memperoleh dan menjaga agar kecepatannya tetap meningkat ini, didapat dari ikatan-ikatan kimia sel-sel otot dan ekstraksi dari energi yang tersimpan. Akan tetapi pada fase awal ini pemecahan sumber bahan bakar yang terjadi di sel-sel otot tidak disertai penggunaan oksigen, proses ini disebut metabolisme *anaerobic* dan menghasilkan produk sampingan berupa asam laktat. Fase awal ini berlangsung dari garis *start* hingga jarak 100 meter. Pada fase menengah yang dimulai dari jarak 200 meter awal hingga jarak 1000 meter, atlet menggunakan energinya yang didapat dengan mengubah sumber energi yang tersimpan dengan bantuan oksigen. Adanya oksigen yang cukup ini menyebabkan pemecahan sumber energi berjalan lebih sempurna dan disebut sebagai metabolisme *aerobic*. Seperti halnya pada fase awal, peserta dayung juga akan menambah kayuhannya pada fase akhir. Peningkatan jumlah kayuhan yang diikuti oleh peningkatan kecepatan perahu ini, menyebabkan



tubuh mengkonsumsi energi lebih banyak lagi hingga akhirnya mencapai tingkat yang melebihi kemampuan metabolisme *aerobic* untuk menyediakan energi. Selanjutnya proses metabolisme *anaerobic* mulai berperan lagi untuk menyediakan energi.

## 2. Daya Tahan

Daya tahan dibagi menjadi 2, yaitu:

- a. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu cukup lama dengan beban tertentu.
- b. Daya tahan umum atau cardiorespiratory endurance adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas yang cukup lama (Sajoto, 1988: 58).

## 3. Daya tahan otot perut

Daya tahan otot perut adalah kemampuan daya tahan otot, seseorang dalam mempergunakan otot perutnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama, dengan beban tertentu.

## 4. Lompat tegak

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja secara eksplosif yaitu secara cepat dan kuat. Kemampuan daya ledak otot (*power*) sangat diperlukan bagi atlet olahraga yang membutuhkan gerakan secara cepat dan kuat, misalnya pada saat atlet bola voli melakukan smash, atlet lari jarak pendek melakukan start dan lari sprint, dan sebagainya.

Daya ledak otot dapat kita ukur dengan alat yang sederhana, khusus untuk pengukuran daya ledak otot tungkai bisa dilakukan dengan lompat tegak. Siswa atau atlet yang akan diukur daya ledak ototnya harus melakukan lompatan vertikal dan dengan melihat tabel sudah dapat diukur kemampuan daya ledak ototnya, mudah bukan? untuk lebih lengkapnya mari kita simak cara pengukuran daya ledak otot tungkai dengan lompat tegak.

Dalam olahraga dayung, *power* merupakan salah satu hal yang penting ini terlihat dari berbagai teknik-teknik dimana membutuhkan *power* yang bagus dan selaras. Pengertian lain mengatakan bahwa *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Pada teknik menendang terlihat peranannya begitu penting, oleh sebab itu siswa yang mempunyai *power* otot tungkai yang bagus mempengaruhi teknik, seperti lajunya perahu dalam olahraga dayung perahu naga.

## 5. Kelentukan

Kelenturan adalah kemampuan seseorang atlet dalam melakukan gerak dalam jangkauan ruang gerak sendi sejauh atau yang dibutuhkan dari tuntutan gerak olahraga. Hal ini sesuai dengan pernyataan ahli yaitu "Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis" (Harsono, 2001: 15).

Untuk memperbaiki prestasi olahraga, atlet harus melakukan latihan. Beberapa prinsip untuk meningkatkan prestasi atlet menurut Sumasarjono yaitu latihan dengan beban lebih, kekhususan latihan, latihan harus progresif, latihan harus teratur, pemulihan atau istirahat, berkurangnya kemajuan, pembagian masa, individualitas. Selain itu kita perlu memperhatikan motivasi individu dan faktor-faktor lingkungan (Sumasarjono, 1990: 14).

## Hakikat Pengukuran

Menurut Sajoto pengukuran adalah kumpulan informasi dari sesuatu yang diukur, hasilnya hanyalah data-data, atau angka-angka hasil pengukuran. Pengukuran ini berkaitan dengan proses pencarian atau penentuan nilai kuantitatif.

Sedangkan menurut Samsu pengukuran (*measurement*) adalah proses pemberian angka atau usaha memperoleh deskripsi dari suatu tingkatan dimana seseorang peserta didik telah mencapai karakteristik tertentu.

Pengukuran hanya berhenti sampai pada tingkat pengumpulan data dengan menggunakan alat-alat tes yang memadai.

Maka dari itu untuk mengetahui berapa besar data yang akan dicari perlu adanya pengukuran agar dapat memperoleh hasil yang objektif sesuai dengan yang sebenarnya.

## Hakikat Olahraga Dayung

Olahraga dayung adalah olahraga kelompok atau tim. Olahraga ini sangat populer sekali digemari oleh lelaki dan wanita di sejumlah negara-negara di dunia. Setiap tim terdiri dari 12 orang, 1 penabuh genderang, 1 juru mudi dan 10 pendayung. Peran penabuh genderang sangatlah penting, sebab tabuhan gendangnya sangat penting untuk mengatur irama kayuhan. Dengan posisi duduk membelakangi garis finish, penabuh genderang bisa mengamati posisi saingan. Dengan begitu, ia bisa memberi aba-aba kapan harus mengayuh konstan, kapan harus mempercepat kayuhan. Posisi juru mudi biasanya berdiri di bagian buritan menghadap ke depan. Ia bertugas mengendalikan perahu. Pada perlombaan dayung perahu naga mereka duduk berpasangan menghadap haluan. Mereka harus mendayung dengan serempak sesuai irama genderang dan aba-aba komandan. Kayuhan yang tidak seirama bisa membuat kacau dan memperlambat laju perahu. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi siswa/atlet dayung.

Apabila kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam daya tahan, kelenturan, *power*, dan lain-lain.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apa sewaktu-waktu respon demikian diperlukan (Harsono, 1988: 153).

Apabila faktor kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematis latihan kurang sempurna. Karena sukses dalam olahraga dayung sering menuntut keahlian yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka semakin

jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi (Harsono, 1988: 153)

Kegiatan ekstrakurikuler dayung siswa SMA Negeri 22 Surabaya merupakan organisasi kesiswaan yang mengakomodir para pecinta dayung di Surabaya dan sekitarnya dalam mensosialisasikan dan mengembangkan dayung di Surabaya yang membuat olahraga dayung masih eksis. Program-program yang dilaksanakan pembina dan pelatih ekstrakurikuler dayung perahu naga SMA Negeri 22 Surabaya sangat membantu upaya pembinaan atlet, di cabang olahraga dayung.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif karena hasil penelitian disajikan dalam bentuk gambaran. Deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejernih mungkin tanpa ada perlakuan terhadap objek yang diteliti. Data kuantitatif diperoleh melalui proses pengukuran atau penjumlahan seperti; umur, tinggi badan, dan kecepatan lari. (Maksum, 2009: 3)

### Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2009: 7). Selanjutnya dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya berjumlah 20 siswa.

### Sumber Data

Data yang diambil merupakan data primer yaitu peneliti melakukan setiap tes kepada siswa. Data dari siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam pengambilan data ini dilakukan di SMA Negeri 22 Surabaya pada hari Sabtu tanggal 13 Oktober 2012 pukul 15.00 WIB.

### Instrumen Pengumpulan Data

1. Fleksibilitas
  - *Sit and reach*
2. Daya tahan otot perut
  - *Sit-up*
3. Daya tahan tubuh bagian atas
  - *Pull-up*
4. Daya ledak otot tungkai
  - *Vertical Jump*
5. Daya tahan ( $VO_2Max$ )
  - MFT

### Teknik Pengumpulan Data

1. Fleksibilitas
  - Kelenturan menggunakan instrumen *flexi meter*
  - Alat tes *Sit and reach*
  - Tujuan: untuk mengukur kelenturan
2. Daya tahan otot perut
  - Pengukuran daya tahan otot perut dilakukan dengan menggunakan tes *sit-up* selama 1 menit.
  - Tujuan: untuk mengukur daya tahan otot perut

3. Daya tahan tubuh bagian atas
  - Tes *Pull-up*
  - Pengukuran daya tahan tubuh bagian atas dilakukan dengan menggunakan tes gantung angkat tubuh (*pull-up*) selama 1 menit.
4. Daya ledak otot tungkai
  - Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes lompat tagak.
  - Alat yang dipakai *Surgent Jump Test*
5. Daya tahan ( $VO_2Max$ )
  - Pengukuran daya tahan ( $VO_2Max$ ) dilakukan dengan menggunakan tes MFT.

### Teknik Analisis Data

Analisis Deskriptif yang digunakan adalah persentase, adapun rumusnya adalah:

1. Rata-rata

$$Me = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan :

Me = Mean (Rata-rata)

$\Sigma$  = Jumlah nilai

$X_i$  = Jumlah Individu

n = Jumlah individu

(Sugiyono, 2011:49)

2. Rumus persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

n = Frekuensi atau jumlah kasus

N = Jumlah total

(Maksum, 2009: 9)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

1. Tes *sit and reach*

Secara terperinci dari 20 siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya, sebanyak 6 siswa (30%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori baik sekali, sebanyak 6 siswa (30%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori baik, sebanyak 3 siswa (15%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori cukup, dan sebanyak 5 siswa (25%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori kurang.

2. Tes *sit-up*

Secara terperinci dari 20 siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya, sebanyak 3 siswa (15%) mempunyai hasil tes *sit-up* dengan kategori baik sekali, 38siswa (40%) mempunyai hasil tes *sit-up* dengan kategori baik, 9 siswa (45%) mempunyai hasil tes *sit-up* dengan kategori cukup.

3. Tes *pull-up*

Secara terperinci dari 20 siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya, sebanyak 3 siswa (15%) mempunyai hasil tes *pull-up* dengan kategori baik sekali, 8 siswa (40%) mempunyai hasil tes *pull-up* dengan kategori baik, dan 9 siswa (55%) mempunyai hasil tes *pull-up* dengan kategori cukup.

4. Tes *vertical jump*

Secara terperinci dari 20 siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya, sebanyak 1 siswa (5%) mempunyai hasil tes *vertical jump* dengan kategori baik sekali, 17 siswa (85%) mempunyai hasil tes *vertical jump* dengan kategori baik, dan 2 siswa (10%) mempunyai hasil tes *vertical jump* dengan kategori cukup.

#### 5. Tes MFT

Secara terperinci dari 20 siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya, sebanyak 4 siswa (20%) mempunyai hasil tes MFT dengan kategori baik, 11 siswa (55%) mempunyai hasil tes MFT dengan kategori cukup, dan 5 siswa (25%) mempunyai hasil tes MFT dengan kategori kurang.

### Analisis Data

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis kesesuaian pengukuran dari hasil kesemua tes di atas yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya. Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya yang paling besar berada pada kategori cukup.

### Pembahasan

Kondisi fisik sangatlah penting dalam kehidupan terutama dalam orang yang telah menggeluti bidang olahraga, karena kondisi fisik adalah kesatuan untuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya (Sajoto, 1988: 57).

Dalam melakukan olahraga dayung perahu diperlukan suatu penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik, karena mengingat dalam olahraga dayung perahu membutuhkan satu kesatuan kerja yang terkoordinir dari beberapa komponen fisik diantaranya yaitu: tinggi badan dan berat badan, fleksibilitas, daya tahan otot perut, daya tahan tubuh bagian atas, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan.

Dari analisis keseluruhan tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya adalah sebagai berikut :

1. Tes *Flexibility* dari 20 atlet ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya berkategori baik untuk tes *sit and reach*, karena 6 siswa berkategori baik sekali dengan persentase 30%, 6 siswa berkategori baik dengan persentase 30%, 3 siswa berkategori cukup dengan persentase 15%, dan 5 siswa berkategori kurang dengan persentase 25%.
2. Tes *Sit Up* dari 20 siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya bisa dikatakan cukup karena 3 siswa berkategori baik sekali dengan persentase 15%, 8 siswa berkategori baik dengan persentase 40%, dan 9 siswa berkategori cukup dengan persentase 45%.
3. Tes *Pull Up* dari 20 siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya bisa dikatakan cukup karena 3 siswa berkategori baik sekali dengan persentase 15%, 8 siswa berkategori baik dengan persentase 40%, dan 9 siswa berkategori cukup dengan persentase 55%.
4. Tes *Vertical Jump (Surgent Jump Test)* dari 20 siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya bisa dikatakan sangat baik karena 1 siswa berkategori baik sekali dengan persentase 5%, 17 siswa berkategori baik dengan persentase 85%, dan 2 siswa berkategori cukup dengan persentase 10%.

5. Tes MFT ( $VO_2\text{Max}$ ) dari 20 siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya bisa dikatakan cukup karena 4 siswa berkategori baik dengan persentase 20%, dan 11 siswa berkategori cukup dengan persentase 55%.

Sesuai dengan hasil penelitian kondisi fisik siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya yang di kaitkan dengan pendapat Harsono (1988: 153) maka dalam penelitian ini yang di ambil dari siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya dengan hasil tes fleksibilitas tes *sit and reach* dengan hasil 6 orang atau nilai 30% mempunyai kategori baik sekali dan 6 orang atau nilai 30% mempunyai kategori baik. Daya tahan otot perut tes *sit-up* dengan hasil 9 orang atau nilai 45% dari 20 *testee* mempunyai kategori cukup. Daya tahan tubuh bagian atas tes *pull-up* dengan hasil 9 orang atau nilai 55% dari 20 *testee* mempunyai kategori cukup. Daya ledak otot tungkai tes *vertical jump* dengan hasil 17 orang atau nilai 85% dari 20 *testee* mempunyai kategori baik. Daya tahan tes MFT dengan hasil 11 orang atau nilai 55% dari 20 *testee* mempunyai kategori cukup. Hasil tes dari siswa di atas sudah sesuai apa yang diharapkan dan bisa di tingkatkan lagi.

Dari perhitungan secara keseluruhan untuk menjawab kondisi fisik siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya mempunyai kondisi fisik berkategori cukup dilihat dari keseluruhan tes yang dilakukan lima tes, yaitu: tes fleksibilitas, tes daya tahan otot perut, tes daya tahan tubuh bagian atas, tes daya ledak otot tungkai, tes daya tahan.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya mempunyai kondisi fisik berkategori cukup dilihat dari hasil keseluruhan lima tes yaitu: tes fleksibilitas, tes daya tahan otot perut, tes daya tahan tubuh bagian atas, tes daya ledak otot tungkai, tes daya tahan.

#### Saran

1. Dengan hasil penelitian yang ada, maka sebaiknya siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga di SMA Negeri 22 Surabaya dapat diberikan tambahan program khusus berupa latihan fisik guna meningkatkan kondisi fisik atlet ekstrakurikuler dayung perahu.
2. Agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik khususnya dalam hal kondisi fisik siswa ekstrakurikuler dayung perahu Naga di SMA Negeri 22 Surabaya, hendaknya proses penelitian dilanjutkan dengan menambah tes kondisi fisik dengan secara keseluruhan.

#### Ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Muchlas Samani, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
3. Drs. Arif Bulqini, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
4. Dr. Nurkholis, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.



5. Lab. O.R. Achilles SSFC – UNESA dan Atlet Ekstrakurikuler Dayung Perahu Naga SMA Negeri 22 Surabaya.
6. Dosen dan karyawan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
7. Teman-teman angkatan 2006 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi f isik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: IKIP Bandung.
- http: www. brianmac. co. uk. diakses pada hari Kamis tanggal 29 November 2012 pukul 20:25 WIB.
- Kemenegpora RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Sekolah Khusus Olahraga*.
- Lutan, Rusli. dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kevelatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya.
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Keolahragaan.
- Sudjana, Nana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2011. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sumosarjuno, Sadoso. 1990. *Pengetahuan praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Supriasa I Dewa N, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tim Noakes, VO<sub>2</sub>max (Online), [http://en.wikipedia.org/wiki/VO2\\_max](http://en.wikipedia.org/wiki/VO2_max).
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Wikipedia, VO<sub>2</sub>Max (Online), [http://en.wikipedia.org/wiki/VO2\\_max](http://en.wikipedia.org/wiki/VO2_max).



UNESA

Universitas Negeri Surabaya